



# ほけんだよ!



令和4年9月1日  
栗島浦村立栗島浦小中学校  
保健室

## 今日から2学期がスタートしました

とても長い夏休みでしたね。みなさんは、どのように過ごしましたか?体調を崩すことなく過ごすことができたでしょうか。夏休み気分から学校生活モードに体を戻すことは難しいと思いますが、生活リズムを整え、早く学校生活のリズムに戻せるようにしましょう。

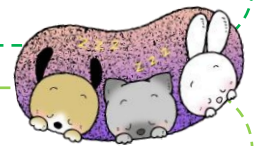
## 7月26日 学校保健委員会を実施しました

急な御都合により残念ながら、当日講師の方が来島できませんでしたが、その代わりとして送っていただいたDVDを視聴しました。

よいねむりについて子どもたちは真剣に、メモを取っている様子が見られました。児童生徒の感想を紹介します。

### 小学生の振り返り

- ・勉強する時間は同じでも、寝る時間が長いだけで、成績がアップすることがわかった。いつもの生活リズムが崩れないように時間を守って生活していきたい。
- ・運動が上手になりたいのと勉強ができるようになりたいので、たくさん眠るとよいと知れて良かった。睡眠の大切さを、また知ることができた。
- ・寝る1時間前が大切。寝る1時間前にはテレビ、ゲーム、動画をやめて読書や勉強をする。
- ・休みの日も学校がある日と同じ時間に起きる。



### 中学生の振り返り

- ・3つの大切なことを守りながら、寝る時間、起床の時間を意識して生活を送る。
- ・休みの日は6時から7時に起きるようにする。平日のように起きる習慣を身につけたいと思った。
- ・寝ることによって得られる良いことや質の高い睡眠をとるための方法がよくわかった。ゲームや動画の時間を減らして、睡眠の時間を増やしたい。
- ・寝る前の1時間を勉強等に有効活用する。
- ・睡眠は体力や技術に直結する大切なことだということに驚いたので、今まで以上に大切に寝るようにしたい。

## 睡眠講話まとめ

### ☆ねむっている時のよいこと

- ・風邪をひきにくくなって、元気いっぱいになれる。
- ・頭でしっかり覚えられ、成績が上がる。
- ・からだですっきり覚えられ、楽器、絵、運動が上手くなる。

### ☆よいねむりのために…

#### 大切な3つのポイント

- ・ねむる時間
 

小学1～3年生	10～11時間
小学4～6年生	9～10時間
中学生	8～10時間
- ・休みの日も学校がある日と同じ時間に起きる
- ・ゲーム・動画はねる1時間前まで!



# 第2回元気アツフ週間がはじまります！

実施期間：9月5日(月)～9月9日(金) 生活のリズムをとりもどそう

2学期が始まったばかりですが、もうすぐ運動会がありますね。万全な体調で運動会をむかえられるように、夏休みに生活リズムが崩れてしまった人は1週間で取り戻していきましょう。表面に記載したように、夏休み前によいねむりについて学びました。夏休み中に実践した人もいたかと思いますが、まだできていない人も元気アツフ週間中によいねむりのための3つの大切なことを実践しましょう。



## 9月1日は、「防災の日」

「もしも」にそなえて、今できることは？

### 転倒や飛散の防止



### 食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック！

### 家族会議



## 9月9日は、「救急の日」

こんなときどうしたらいいかな？

すりむいた！

### ①洗う

傷口についた砂や泥などの汚れをきれいに洗い流すことで傷口が膿むのを防ぎます。



傷口を絆創膏で

保護する。

ボールが当たった！

### ③冷やす

つき指や打撲、捻挫をした時はアイシング。



### ②押さえる=止血

傷口をきれいなガーゼやタオル、ハンカチで押さえる。

切った！



### しっかり洗う理由って？

傷口からばい菌が入って、傷の治りが遅くなったり膿ができたりますからです。また、汚れが残った状態で治ってしまうこともあります。



### ☆基本的には消毒液を使用しない。

通常のすり傷等の場合は水でしっかりと洗浄し、保護をすることで治ります。消毒をすると、傷の治りを助けてくれる成分まで消毒してしまうため、基本的には使用しないことが推奨されています。(流水でしっかり洗っても汚れがとれない場合は使用してもよい。)